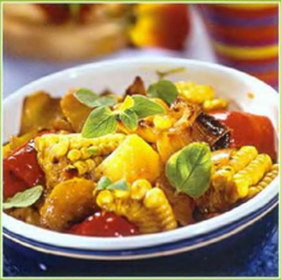
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (71) ноябрь 2006

журнал для тех, кто любит готовить



















www.gastromag.ru

■ красный лук в кляре ■ салат из тыквы и моркови с тыквенными семечками ■ салат с куриной печенкой ■ итальянский суп с фрикадельками ■ запеканка с брокколи и цветной капустой ■ кучмачи ■ палтус в цитрусовом маринаде ■ стейки из тыквы ■ рагу из осенних овощей ■ суп с тремя видами фасоли ■ тортилья ■ овощи под сырным соусом ■ пирог с тыквой и яблоками ■ печенье с яблоками, финиками и грецкими орехами ■ яблоки, фаршированные фруктами и шоколадом ■ джулеп «лимончик»

ISSN 1728-6948

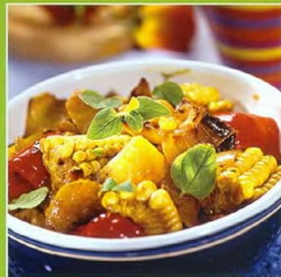
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (71) ноябрь 2006

журнал для тех, кто любит готовить







www.gastromag.ru













■ красный лук в кляре ■ салат из тыквы и моркови с тыквенными семечками ■ салат с куриной печенкой ■ итальянский суп с фрикадельками ■ запеканка с брокколи и цветной капустой ■ кучмачи ■ палтус в цитрусовом маринаде ■ стейки из тыквы ■ рагу из осенних овощей ■ суп с тремя видами фасоли ■ тортилья ■ овощи под сырным соусом ■ пирог с тыквой и яблоками ■ печенье с яблоками, финиками и грецкими орехами ■ яблоки, фаршированные фруктами и шоколадом ■ джулеп «лимончик»

ISSN 1728-6948

INVERTER

ИНВЕРТОРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Steam PLUS

ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ПАРОМ

Продукты, с легким паром!





Обычная микроволновая печь часто пересушивает блюдо. Попробуйте новую инверторную паровую печь Panasonic. Благодаря совместному действию пара и микроволн продукты меньше увариваются и сохраняют объем. Блюдо больше не нужно прикрывать крышкой или пленкой.

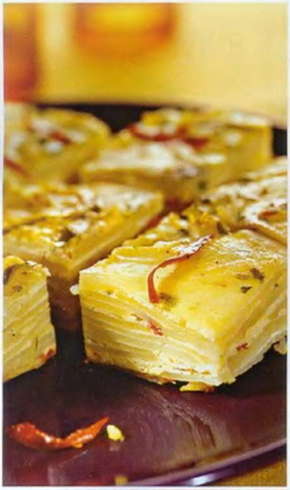
В инверторной паровой печи Panasonic нет поворотного стола, а значит, Вы получаете дополнительную полезную площадь. Новое пространство позволит приготовить еще больше вкусных блюд.

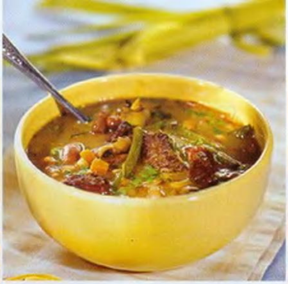
Дверца инверторной паровой печи Panasonic удобно открывается «на себя», так что Вы можете поставить на нее блюдо. И не забудьте про удобную систему самоочистки! Инверторная паровая печь Panasonic изменит Ваше представление о приготовлении блюд.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС! КУПИВ МУЛЬТИВАРКУ, ХЛЕБОПЕЧКУ ИЛИ МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ И ПРИНЯВ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ С 15.10.2006 г. ПО 7.01.2007 г., ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ КУЛИНАРНУЮ КНИГУ. ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **http://cooking.panasonic.ru**

Panasonic
ideas for life

www.panasonic.ru
Информационный центр Panasonic:
для Москвы: (495) 725-05-65, для регионов: РФ 8-800-200-21-00*
*звонок бесплатный









Дорогие друзья!

Закончился конкурс на лучшее блюдо из осенних овощей. Наши эксперты внимательно изучат все присланные рецепты и в следующем номере назовут имена двух победителей.
Желаем удачи.

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание



красный лук в кляре



ЧТО НУЖНО:

- **4** средние красные луковицы
- щепотка соли
- **0,5 ч. л.** зиры
- **0,5 ч. л.** кориандра
- **4** коробочки кардамона
- **0,5 ч. л.** аниса
- по щепотке красного и черного перца
- **2–3** бутона гвоздики
- **5** горошин душистого перца
- **100 мл** холодной воды
- **1** яйцо
- **3 ст. л.** крахмала
- **3 ст. л.** муки
- **1 стакан подсолнечного масла «Российские семена»**

Для соуса:

- **200 г** консервированной кукурузы
- **250 мл** натурального йогурта
- соль, белый перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 711,4 ккал
белки – 8,1 г, жиры – 54,2 г, углеводы – 47,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сложить в миску пряности и соль. Растолочь пестиком в муку.

2 Лук нарезать тонкими кольцами. Сложить в большую емкость, посыпать измельченными пряностями и тщательно перемешать. Дать настояться 15 мин.

3 **Приготовить соус.** Кукурузу переложить в сотейник, добавить йогурт, поставить на огонь и быстро довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 20 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

4 **Приготовить кляр.** Взбить яйцо с водой. Добавить крахмал и муку. Перемешать, чтобы не было комков.

5 В сотейник влить подсолнечное масло. Довести до кипения.

6 Лук брать небольшими порциями, окунать в кляр и сразу же – в кипящее масло. Готовить каждую порцию 2 мин. Выкладывать на бумажное полотенце, чтобы стекло и впиталось лишнее масло.

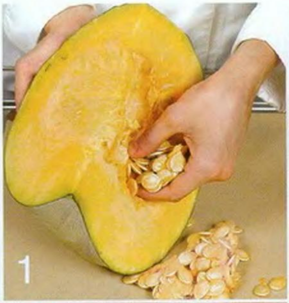
Переложить на блюдо, подавать с соусом.

КСТАТИ

К выбору растительного масла для фритюра надо подходить особенно тщательно. Мы жарили луковые кольца на подсолнечном масле «Российские семена». Уникальная технология его производства гарантирует полное отсутствие свободных жирных кислот и других веществ, отрицательно воздействующих на организм.



салат из тыквы и моркови с тыквенными семечками









ЧТО НУЖНО:

- **400 г** тыквы
- **2** крупные морковки
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 116,2 ккал
белки – 1,7 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 8,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить. Тыкву вымыть, вынуть семечки, очистить от кожуры.

2 Сложить семечки в миску, тщательно промыть в 2–3 водах. Обсушить бумажными салфетками. Разогреть духовку до 100 °С. Противень накрыть листом пергамента, выложить тонким слоем семечки в один слой. Поставить на 30 мин. в духовку. Остудить и очистить.

3 Морковь и тыкву натереть на крупной терке, перемешать и заправить солью, перцем и растительным маслом.

Сверху посыпать семечками.



салат с куриной печенкой

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** куриной печенки
- **2** средние морковки
- **1** средняя луковица
- **1** сладкий красный перец
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 496,2 ккал
белки – 21,0 г, жиры – 38,0 г, углеводы – 17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печень промыть, мелко нарезать. Морковь и лук очистить. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами.

2 На сковороде разогреть масло, выложить печенку и обжарить в течение 3 мин.

3 Добавить овощи, соль, перец и жарить все вместе, помешивая, 7–10 мин.

Салат подавать теплым.

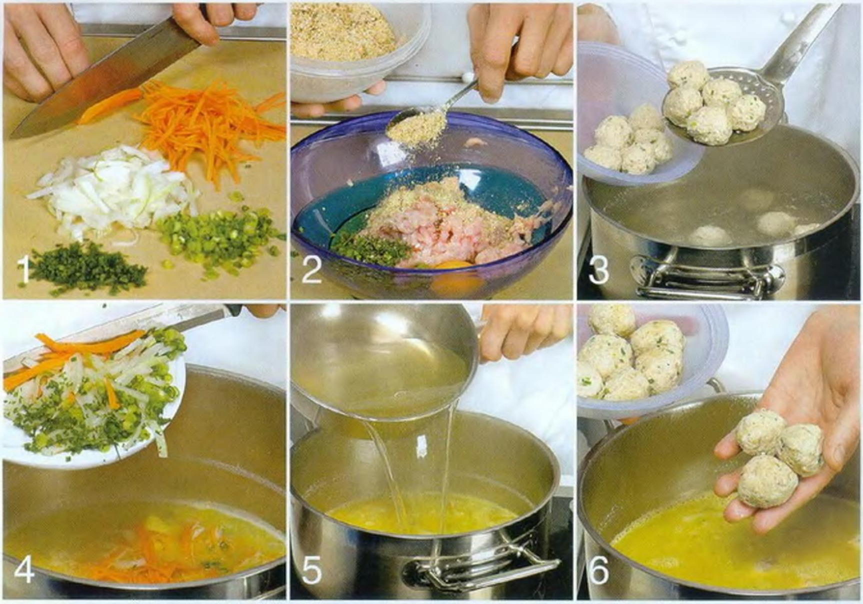

1


2


3



итальянский суп с фрикадельками



ЧТО НУЖНО:

- **1** морковка
- **1** репа
- **0,5** луковицы
- **0,5** пучка петрушки
- **2** куриные грудки
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** свежих хлебных крошек
- щепотка мускатного ореха
- **2 ст. л.** сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 160,2 ккал
белки – 12,4 г, жиры – 9,5 г, углеводы – 6,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и репу очистить, нарезать соломкой. Лук и петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

2 Куриные грудки вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Добавить в куриный фарш яйцо, лук и петрушку, хлебные крошки, соль, перец и мускатный орех. Как следует вымесить.

3 Скатать из фарша 16 шариков размером с грецкий орех. В кастрюле вскипятить литр воды, положить в нее фрикадельки. Варить на среднем огне 7 мин. Вынуть шумовкой и отложить.

4 В сковороде разогреть сливочное масло, влить 0,5 стакана бульона из-под фрикаделек. Положить овощи и готовить 5 мин. Добавить овощи в суп.

5 Влить оставшийся бульон, проварить 10 мин.

6 Вернуть в суп фрикадельки и быстро довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

СОВЕТ

Фрикадельки для этого супа можно также приготовить из белого мяса индейки или нежирной телятины. В суп можно добавить любые пряные травы.



запеканка с брокколи и цветной капустой

ЧТО НУЖНО:

2	средние луковицы
2 ст. л.	каперсов
2	ломтика черствого белого хлеба
150 мл	сливок жирностью 10%
500 г	говяжьего фарша
2	яйца
250 г	брокколи
250 г	цветной капусты
50 г	сливочного масла
2 ст. л.	панировочных сухарей
125 г	сыра эмменталь
1 ст. л.	сушеной паприки
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 382,5 ккал
белки – 25,8 г, жиры – 22,4 г, углеводы – 19,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и мелко нарезать. Каперсы откинуть на дуршлаг, дать стечь маринаду, измельчить. Хлеб размочить в сливках.

2 Фарш выложить в миску, добавить лук, размоченный хлеб, каперсы и слегка взбитые яйца. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.

3 Брокколи и цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Откинуть на дуршлаг.

4 Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить фарш. Сверху выложить рядами цветную капусту и брокколи, слегка утапливая соцветия в фарш.

5 Сыр натереть на терке. Половину сыра смешать с паприкой.

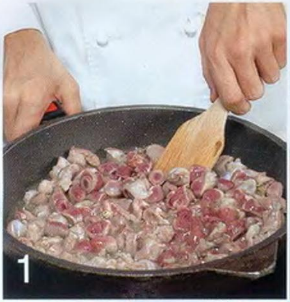
6 Разогреть духовку до 180 °С. Посыпать запеканку сыром с паприкой, поставить в духовку и выпекать 40 мин. Если будет подгорать, накрыть фольгой.

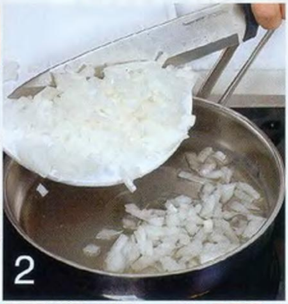
Готовую запеканку посыпать оставшимся сыром и сразу же подать к столу.

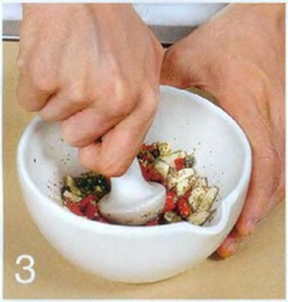




кучмачи

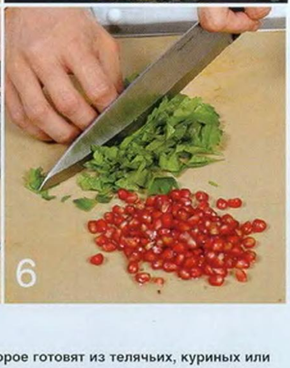












КСТАТИ

Кучмачи – блюдо грузинской кухни, которое готовят из телячьих, куриных или утиных потрошков. Часто, помимо печени, желудочков и сердечек, используют и легкие. Блюдо подают горячим.

ЧТО НУЖНО:

- **1** большой гранат
- **300 г** куриных сердечек
- **300 г** куриной печенки
- **300 г** куриных желудков
- **4** средние луковицы
- **4 ст. л.** растительного масла
- **0,5** стакана красного сухого вина
- **4** зубчика чеснока
- **1** свежий острый перец
- **1 ч. л.** сушеного базилика
- **1 ч. л.** сушеного барбариса
- **1 ч. л.** смеси пряностей «сунели»
- **1 ч. л.** толченых семян кориандра
- **1** пучок кинзы
- • соль, черный перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 554 ккал
белки – 40,9 г, жиры – 36,5 г, углеводы – 15,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гранат заранее положить в холодильник. Потрошки промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нашинковать. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Положить потрошки, приправить солью и черным перцем, обжарить на сильном огне, 6 мин. Добавить 3 ст. л. вина и полстакана воды. Тушить на медленном огне 30 мин., пока жидкость полностью не выпарится.

2 На другой сковороде разогреть оставшееся масло, положить лук и обжарить на сильном огне 4 мин.

3 Чеснок очистить, измельчить. Острый перец вымыть, очистить от семян и мелко нарезать. Сложить в миску чеснок, острый перец и остальные пряности. Растереть пестиком в однородную массу, добавить оставшееся вино, перемешать.

4 В сковороду с потрошками выложить обжаренный лук и растертые с вином пряности. Перемешать и готовить на сильном огне 5–7 минут.

5 Охлажденный гранат осторожно разрезать на 4 части и извлечь зерна.

6 Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Готовое блюдо посыпать зернами граната и зеленью кинзы.



палтус в цитрусовом маринаде



ЧТО НУЖНО:

- **1** апельсин
- **1** лимон
- **1** лайм
- **750 г** **палтуса METRO QUALITY**
- **1** большая луковица
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** стакан риса
- **100 г** **майонеза METRO QUALITY**
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 12 часов
Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 791,7 ккал
белки – 40,3 г, жиры – 51,6 г, углеводы – 41,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Снять теркой цедру с апельсина, лайма и лимона. Затем выжать из фруктов сок, перемешать.

2 Куски палтуса вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Выложить в миску, залить соком и цедрой цитрусовых, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 12 ч.

3 Лук очистить, мелко нарезать. В сотейнике разогреть растительное масло, выложить лук и тушить на небольшом огне 10 минут.

4 Рис промыть, обсушить в полотенце. Выложить в сотейник с луком, добавить соль и перец, перемешать. Прогревать 5–7 минут, помешивая, чтобы рис не пригорел. Влить 1,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне 15 мин. Готовый рис смешать с майонезом.

5 Разогреть духовку до 200 °С. В форму для выпечки выложить половину палтуса, затем уложить слой риса.

6 Сверху положить оставшуюся рыбу. Полить цитрусовым маринадом, накрыть фольгой и запекать 20 мин.

КСТАТИ

*** Фасованное филе палтуса METRO QUALITY уже нарезано удобными порционными кусками – его следует только разморозить и слегка ополоснуть.**

*** Продукты с товарным знаком METRO QUALITY можно приобрести в ТЦ «МЕТРО», оформив бесплатно Карту клиента.**





стейки из тыквы

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **6** кусков тыквы толщиной 1,5 см
- **100 г** муки
- **1 ст. л.** молотой паприки
- **0,5 ч. л.** молотого перца чили
- **0,5 ч. л.** черного молотого перца
- щепотка белого молотого перца
- щепотка молотых семян кориандра
- соль по вкусу
- **3 ст. л.** растительного масла

Для соуса:

- **200 г** плавленого сыра
- **100 мл** сливок жирностью 20%
- **1** пучок зеленого лука
- **2** зубчика чеснока
- соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 288,5 ккал
белки – 11,0 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 19,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миске смешать муку со всеми пряностями и солью, положить куски тыквы и перемешать. Дать постоять 10 мин.

2 **Приготовить соус.** Сыр растопить в сотейнике на небольшом огне. Влить сливки, перемешать и проварить 5 мин. Добавить измельченный чеснок и лук, посолить. Снять с огня и оставить в теплом месте.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать тыквенные стейки по 2 мин. с каждой стороны.

Подавать с соусом.


1


2


3



рагу из осенних овощей

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 147,8 ккал
белки – 2,8 г, жиры – 8,8 г, углеводы – 14,3 г





ЧТО НУЖНО:

- **400 г** тыквы
- **2** сладких перца
- **1** початок кукурузы
- растительное масло для обжаривания
- **1 ст. л.** **Универсальной приправы Santa Maria**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожи и семян, крупно нарезать. Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать пластинками. Кукурузу очистить от листьев, острым ножом срезать зерна.

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить тыкву, 7 мин. Положить кукурузу и готовить 5 мин., затем перцы, готовить еще 5 мин. Добавить **Универсальную приправу**, перемешать. Уменьшить огонь и тушить под крышкой 6–7 мин.
Подавать горячим.

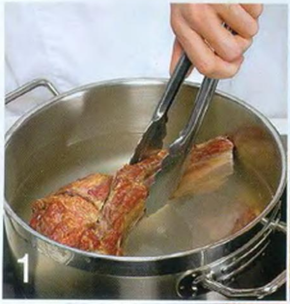
КСТАТИ

Универсальная приправа состоит из куркумы и высушенных и измельченных овощей – моркови, лука, лука-порея, пастернака, петрушки. Кроме того, в ее состав входят соль и сахар. Приправа прекрасно разводится в воде или бульоне.

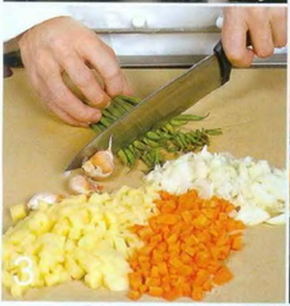


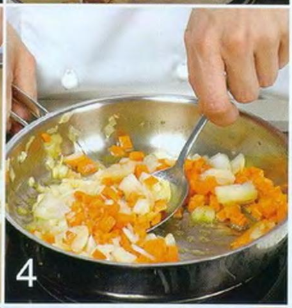


суп с тремя видами фасоли

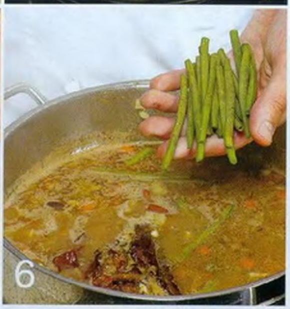












ЧТО НУЖНО:

- **1** копченое говяжье ребро
- **75 г** красной сухой фасоли
- **75 г** фасоли-черноглазки
- **100 г** зеленой консервированной фасоли
- **1** луковица
- **1** морковка
- **1** зубчик чеснока
- **2** картофелины
- **1** пучок зелени сельдерея
- **1** пучок зеленого лука
- **1 ст. л. Приправы к гуляшу Santa Maria**
- растительное масло для обжаривания

Время подготовки: 3 часа
Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 485,6 ккал
белки – 13,3 г, жиры – 25,6 г, углеводы – 50,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Красную фасоль замочить в холодной воде на 3 ч. В кастрюлю с водой положить ребро, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену и варить 30 мин.

2 Добавить красную фасоль и фасоль-черноглазку. Варить на среднем огне 1,5 ч.

3 Картофель, морковку и лук очистить, нарезать кубиками среднего размера. Зеленую фасоль вымыть, отрезать кончики, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, измельчить.

4 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить лук, морковку и чеснок, 3 мин. Затем добавить в суп вместе с картофелем. Готовить 7 мин.

5 Добавить **Приправу Santa Maria**, перемешать и готовить 3 мин.

6 Добавить измельченную зелень и зеленую фасоль, варить 5 мин. Снять с огня. Дать настояться под крышкой 20 мин.

КСТАТИ

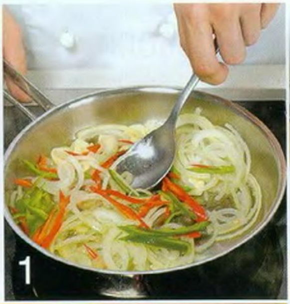
Приправа для гуляша отлично подходит и для других густых супов на мясном бульоне. Сбалансированное сочетание черного перца, красной и зеленой паприки, соли и других специй делает суп в меру острым и ароматным.



тортилья

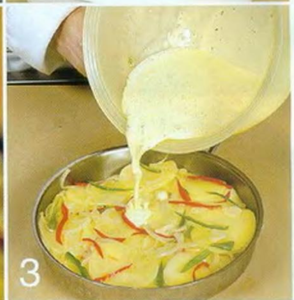
ЧТО НУЖНО:

- 3 картофелины
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 небольших острых перца
- 3 ст. л. растительного масла
- 6 яиц
- 1 пучок петрушки
- **0,5 ч. л. Lime Pepper Santa Maria**
- соль по вкусу


1



2


3



КСТАТИ

Приправа Lime Pepper Santa Maria обладает свежим вкусом лайма и перца, легким привкусом кориандра и лимонного сорго, тщательно перемешанных с морской солью. Прекрасно подходит к рыбе, белому мясу птицы, овощам и салатам.

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 274,5 ккал
белки – 9,3 г, жиры – 19,9 г, углеводы – 14,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель, лук и чеснок очистить. Картофель тонко нарезать кружками, лук – полукольцами, чеснок измельчить. Перцы вымыть, удалить сердцевину. Нарезать перцы тонкими ленточками. В кастрюле вскипятить воду, опустить картофель и варить 4 мин. Откинуть на дуршлаг. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла. Обжарить картофель и лук, 10 мин. Добавить чеснок и перец. Готовить 5 мин.

2 Переложить овощную смесь в миску, **приправить Lime Pepper**.

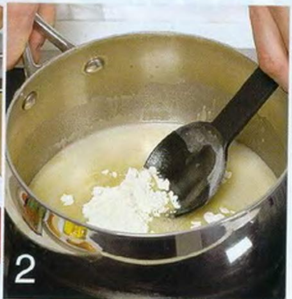
3 Зелень петрушки измельчить. Взбить яйца, добавить петрушку, посолить. Сковороду смазать оставшимся маслом, положить овощи. Влить яичную смесь. Запекать в разогретой до 180 °C духовке 20 мин.


Разве вы против
личного повара?
Electrolux
Встраиваемый духовой шкаф Electrolux с рецептами.
Все, что вам нужно, это выбрать понравившийся рецепт. Духовка сообщит вам оптимальную температуру, уровень, на котором нужно готовить, и сколько времени это займет. Когда блюдо будет готово, духовка сообщит и об этом. Если вам захочется внести изменения в рецепт, можно смело экспериментировать – в любом случае вас ждет превосходный результат. Просто доверьтесь своему новому повару!
Thinking of you*
Electrolux
* Думая о вас
www.electrolux.ru



ОВОЩИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ













ЧТО НУЖНО:

- **2** средние морковки
- **2** средние свеклы
- **300 г** корневого сельдерея
- соль, перец по вкусу

Для сырного соуса:

- **2 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** муки
- **200 мл** молока
- **100 г** сыра чеддер
- **2 ст. л.** белого сухого вина
- **3** веточки базилика
- **3** веточки кинзы
- **3** веточки петрушки
- щепотка мускатного ореха
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 219,2 ккал
белки – 4,2 г, жиры – 13,3 г, углеводы – 20,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь, свеклу и сельдерей вымыть, очистить и натереть на **терке Tupperware®**. Овощи, не смешивая, посолить и поперчить.

2 **Приготовить сырный соус.** Разогреть в **сотейнике Tupperware®** сливочное масло. Постепенно всыпать муку, смешанную с солью. Тщательно перемешать.

3 Продолжая размешивать, влить тонкой струйкой молоко. Добавить мускатный орех и, не прекращая мешать, довести соус до кипения.
Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Сыр натереть на терке. В горячий соус всыпать тертый сыр, размешать и нагревать на среднем огне 3 мин. Добавить зелень, вино и перемешать. Снять с огня.

4 В **круглую емкость «Микроплюс» от Tupperware®** выложить слой свеклы. Влить 1/3 сырного соуса.

5 Положить слой сельдерея и слой соуса. Сверху выложить морковь, влить оставшийся соус.

6 Накрыть **«Микроплюс»** крышкой, поставить в микроволновую печь и готовить на полной мощности 15 мин.

КСТАТИ

Посуда для микроволновой печи серии «Микроплюс» от Tupperware® сделана из уникального материала, который выдерживает температуру от –25 °С до 200 °С. Это позволяет использовать ее как для приготовления блюд в микроволновой печи, так и для хранения продуктов в холодильнике и морозильной камере.

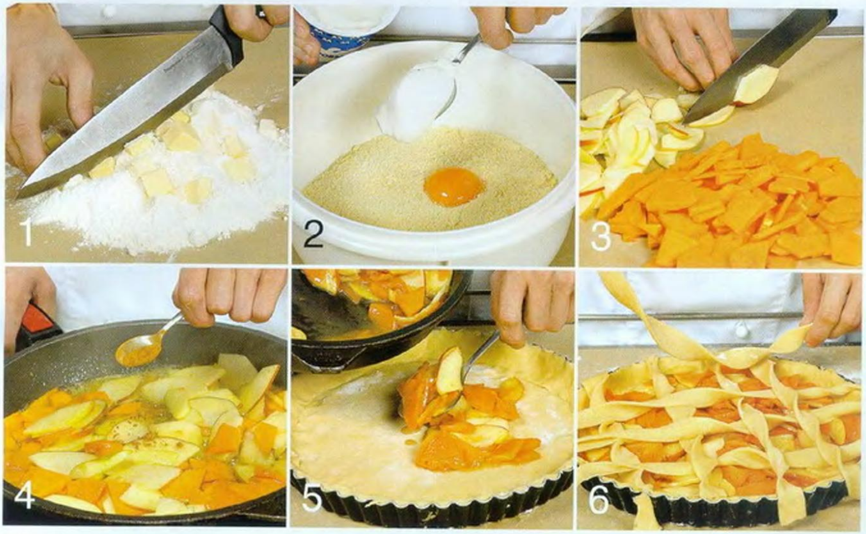


СПОНСОР РЕЦЕПТА

мой кроха и я



пирог с тыквой и яблоками



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **100 г** сливочного масла
- **50 г** сахара
- **1** яичный желток
- **1 ст. л.** сметаны
- **1,5** стакана муки
- **0,5 ч. л.** ванильного сахара
- **1** пакетик разрыхлителя
- **3 ст. л.** панировочных сухарей

Для начинки:

- **400 г** тыквы
- **2** больших яблока
- **100 г** сливочного масла
- **75 г** сахара
- **1 ч. л.** молотой корицы
- **0,5 ч. л.** молотого имбиря
- **0,5 ч. л.** молотого мускатного ореха

Для смазывания:

- **1** яичный белок
- **1 ст. л.** сахара

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 6–8
1 порция: 485,3 ккал
белки – 5,4 г, жиры – 25,5 г, углеводы – 58,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить песочное тесто.** Масло порубить ножом с сахаром и мукой, пока оно не будет напоминать по виду крупные хлебные крошки.

2 Добавить желток, сметану, ванильный сахар и разрыхлитель. Вымесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 мин.

3 **Приготовить начинку.** Тыкву очистить от кожуры, мякоть тонко нарезать. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, нарезать дольками.

4 В сковороде растопить сливочное масло, всыпать сахар. Прогревать на слабом огне 5 мин., помешивая. Выложить тыкву, тушить 15 мин., затем добавить яблоки. Готовить еще 5 мин., добавить пряности, осторожно перемешать. Снять с огня и дать остыть.

5 Форму смазать маслом, присыпать панировочными сухарями. Тесто разделить на две части; одна часть должна быть чуть больше другой. Большую часть раскатать в тонкий пласт и уложить в форму так, чтобы были закрыты дно и бортики. Выложить начинку, разровнять поверхность.

6 Оставшееся тесто раскатать, разрезать на полоски. Каждую полоску скрутить «спиралью» и уложить поверх начинки в виде сетки. Смазать пирог белком, взбитым с сахаром, запекать в разогретой до 200 °С духовке 45 мин. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



печенье с яблоками, финиками и грецкими орехами

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** фиников
- **2** яблока
- **100 г** сливочного масла
- **4 ст. л.** **темного коричневого сахара Демерара «Мистраль»**
- **4 ст. л.** меда
- **1** стакан муки
- **1** стакан овсяных хлопьев
- **1** пакетик разрыхлителя
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **16** половинок очищенных грецких орехов







Время приготовления: 1 час
Порций: 16–20
1 порция: 235,3 ккал
белки – 3,2 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 32,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Финики нарезать небольшими кусочками, предварительно удалив косточки. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и мелко нарезать. В кастрюле растопить сливочное масло. Добавить сахар и мед. Тщательно перемешать до полного растворения сахара.

2 Добавить финики и готовить 4 мин. Всыпать муку, овсяные хлопья, разрыхлитель, яблоки и лимонный сок. Перемешать.

3 Разогреть духовку до 190 °С. Прямоугольную форму для выпечки накрыть листом пергамента. Выложить смесь, разровнять. Украсить грецкими орехами. Выпекать 30 мин. Затем уменьшить температуру духовки до 160 °С и выпекать еще 10 мин.

Дать остыть и нарезать на квадраты.

КОРИЧНЕВЫЙ САХАР МИСТРАЛЬ – ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА РАФИНИРОВАННОМУ БЕЛОМУ САХАРУ!

Мистраль



Коричневый нерафинированный сахар Мистраль – это натуральный продукт, который получается после первичного отжима, очистки и кристаллизации сока сахарного тростника. Отсутствие процесса рафинирования позволяет сохранить натуральную тростниковую патоку, которая содержит ценные питательные вещества и полезные микроэлементы, и придает сахару превосходный аромат и естественный цвет. Тропический климат и благодатная почва острова Маврикий, расположенного в Индийском океане, позволяют выращивать спелый и сочный сахарный тростник, из которого производится нерафинированный тростниковый сахар наилучшего качества.



Коричневый сахар Универсальный

Особенность: Предназначен для ежедневного использования вместо белого рафинированного сахара.

Применение: Универсальный коричневый сахар отлично подойдет для любого блюда и придаст неповторимый вкус чаю, кофе, кашам и выпечке.



Коричневый сахар Кристаллы

Особенность: Предназначен для использования с горячими напитками.

Применение: Его крупные сверкающие кристаллы идеальны для чая и кофе, а также для украшения домашней выпечки и десертов.



Коричневый сахар Мелкий

Особенность: Быстро растворяется благодаря мелким кристаллам.

Применение: Отлично подойдет для выпечки, фруктовых десертов и коктейлей.



Коричневый сахар Демерара

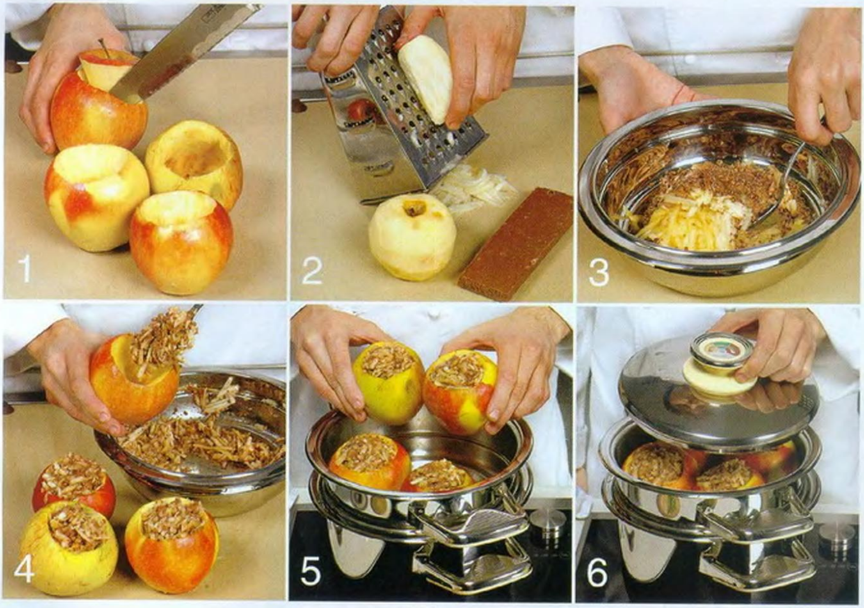
Особенность: Обладает особым насыщенным ароматом и прекрасно оттенит вкусовую гамму кофе.

Применение: Его красивые золотые кристаллы идеальны для кофе, а также для украшения тортов, пирожных и других десертов.



На фото: сервиз ФЛОРА от Zepter

яблоки, фаршированные фруктами и шоколадом



ЧТО НУЖНО:

5	больших яблок
1	груша
200 г	шоколада
200 мл	сливок жирностью 35 %

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 434,4 ккал
белки – 4,3 г, жиры – 28,1 г, углеводы – 41,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки и грушу вымыть, обсушить. С 4 яблок срезать верхушку с плодоножкой и аккуратно вынуть середину.

2 Оставшееся яблоко и грушу очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Шоколад натереть на мелкой терке.

3 Смешать фрукты с шоколадом.

4 Плотно уложить получившуюся начинку в подготовленные яблоки.

5 **Кастрюлю Zepter** наполнить на 1/3 водой. Сверху поместить **пароварку Zepter**. Выложить в нее фаршированные яблоки.

6 Накрыть крышкой и готовить на среднем огне 20 мин. так, чтобы стрелка термоконтроллера на крышке находилась в середине зеленого поля.
Сливки взбить в пышную пену.

Переложить готовые яблоки на блюдо, сверху украсить взбитыми сливками.

КСТАТИ

Многоярусная Zepter-СИСТЕМА позволяет готовить несколько блюд одновременно, что значительно экономит время и электроэнергию. Благодаря термоаккумулирующему дну продукты в этой системе можно готовить без добавления воды и жира.





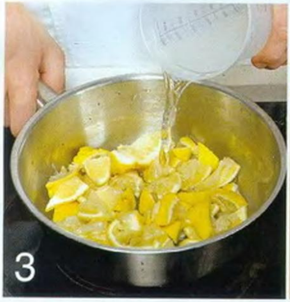
джулеп «лимончик»

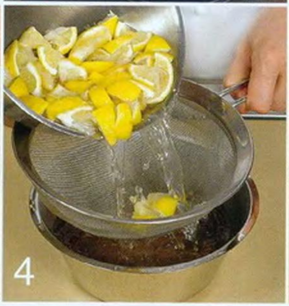
* Джулепами называют холодные напитки, в состав которых обязательно входит мята. Они могут быть прохладительными (на основе фруктовых или ягодных соков) или алкогольными (с добавлением виски или рома).

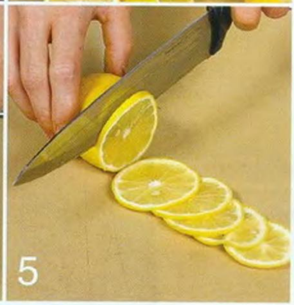
* Как правило, этот напиток подают в заранее охлажденных бокалах и украшают свежими веточками мяты.











ЧТО НУЖНО:

6	лимонов
2 ст. л.	сушеной мяты
2	стакана воды
1	стакан сахара
3	веточки мяты для украшения

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 5
1 порция: 162 ккал
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 40,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Влить воду в сотейник, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сушеную мяту, варить 10 мин. на слабом огне. Всыпать 0,5 стакана сахара, размешать до полного растворения, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Отвар процедить и охладить.

2 Из 5 лимонов выжать сок.

3 Отжатые лимоны мелко нарезать, залить водой, довести до кипения и варить 10 мин. Добавить оставшийся сахар, перемешать.

4 Отвар процедить. Смешать лимонный сок с отваром из лимонов.

5 Шестой лимон нарезать кружками. Разложить по бокалам лимон и кубики льда. Наполнить стаканы наполовину мятным отваром, долить лимонным соком.

Украсить джулеп листиками мяты.


Генеральный партнер
Tefal
Moulinex
Lagostina
KRUPS
1-3 декабря
Гостиный Двор
Москва
фуд шоу
гастрономический фестиваль
при партнерстве глобус гурмэ
1ER
SALON DU CHOCOLAT
MOCKBA-MOSCOW
На правах рекламы
www.foodshow.ru
звезды готовят для вас • шоу • дегустации • подарки
Организаторы
журнал
ГАСТРОНОМЪ
ШЕФ
журнал
Официальный партнер
ПАРЛАМЕНТ
Официальный технический партнер
Thinking of you
Electrolux
Официальный информационный партнер
русская служба
НОВОСТЕЙ
107.0 fm

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
С 1 октября по 15 декабря 2006 года открывается льготная годовая редакционная подписка на 2007 год.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 804 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 760 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $4,00. Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 768 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 720 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $3,40. Для остальных стран – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для новых подписчиков – 570 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2007 год для подписчиков прошлых лет – 520 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб. Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии – $2,80. Для остальных стран – $5,00.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*

** Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней.*

** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*



ПОДПИСКА

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru;
http://handmade.idvz.ru

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
- **АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
- **Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
- **МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
- **Интер-Почта-2003**, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
- **Вся пресса**, тел.: (495) 787-3445
- **ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
- **Подписное агентство KSS, г. Киев**, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
- **Урал-Пресс**, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________________ руб. ________ коп.

Кассир

читайте в следующих номерах:

- **домашнее сало**
- **суп-пюре из курицы с миндалем**
- **чахохбили**
- **кекс с изюмом**
- **морковный пирог**

следующий номер выйдет 13 ноября



ГДЕ КУПИТЬ

- **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123, ww.zepter.com
- **Маринады и специи Santa Maria крупные сети супермаркетов**
www.santamaria.ru
- **Tupperware**
единая справочная тел.: 8-800-200-6000, www.tupperware.ru
- **Продукты METRO QUALITY в ТЦ «Метро» в Москве:**
Ленинградское шоссе, 71г; пр-т Мира, 211, корп. 1; ул. Рябиновая, 59; МКАД, 104-й км, 6; ул. Дорожная, 1, корп. 1;
в ТЦ «Метро» в Санкт-Петербурге:
Комендантский пр-т, 3, лит. А; пр-т Косыгина, 4, лит. А; Пулковское шоссе, 23, лит. А; www.metro-cc.ru.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№21 (71), ноябрь 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова, Сергей Ткаченко
редакторы Татьяна Зимогорова, Наталья Валуй, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 217 150
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


новинка
«Воздушный»
со вкусом ликера
Irish Cream!
Поделись
со всеми!
Ощути Воздушный эффект!
Воздушный
со вкусом крем-брюле
Воздушный
со вкусом тирамису
Воздушный
со вкусом ликера Irish Cream
А ты уже пробовала
«Воздушный» со вкусом Тирамису
и со вкусом Крем-Брюле?
KRAFT
Kraft Foods
Товар сертифицирован. Реклама.


Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
От минимума до максимума!
Каждая из емкостей Мини-Макс имеет три объема – это возможно благодаря тому, что контейнеры складываются и раскладываются, уменьшаясь или увеличиваясь до нужного Вам размера.
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru
Товар сертифицирован. Реклама